माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

20 32 पृष्ठीय

परी... ...वे ↓

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे →

[redacted] ...e management / ...ion & Tex. 6 1 0 Hindi [redacted]

स्टीकर तीर के निशान ↓ से मिलाकर लगायें

[redacted]

...उत्तर पुस्तिका का सरल क्रमांक **B-23** **5308871**

परीक्षार्थी का रोल नम्बर

अंकों में

-	2	3	5	4	9	2	2	2	2

शब्दों में

– दो तीन पांच चार तीन दो दो दो दो [redacted]

नीचे दिये गये उदाहरण अनुसार रोल नम्बर भरें

उदाहरणार्थ	1	1	2	4	3	9	5	6	8
	एक	एक	दो	चार	तीन	नौ	पांच	छः	आठ

केन्द्राध्यक्ष / सहायक केन्द्राध्यक्ष एवं पर्यवेक्षक द्वारा भरा जावे →

प्रश्न पत्र का सेट A

क :– परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक 7

ख :– परीक्षा का दिनांक 18 | 03 | 23

परीक्षा का नाम एवं परीक्षा केन्द्र क्रमांक की मुद्रा

हायर सेकण्डरी परीक्षा C. N. 541062

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर	केन्द्राध्यक्ष / सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर
Kuldeep Shilpkar	

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे →

प्रमाणित किया जाता है कि होलो क्राफ्ट स्टीकर क्षतिग्रस्त नहीं पाया गया तथा अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टी एवं अंकों का योग सही है।

निर्धारित मुद्रा : नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदांकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा	परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा
	UPMA BATHAM (MS) Govt.Ex.H.S.S. ... V.No.

केवल परीक्षक द्वारा भरा जा।

प्रश्न क्रमांक के सम्मुख प्राप्तांकों की प्रविष्टी करें।

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों में)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

कुल प्राप्तांक ...

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 1

(i) 2 ।

(ii) 1986 में ।

(i) 1948 में ।

(ii) 700 कैलोरी ।

(i) खेसरी दाल से ।

प्रश्न क्र. - 2

सत्य ।

असत्य ।

असत्य ।

अस सत्य ।

सत्य ।

असत्य ।

प्रश्न क्र. - 3.

बड़ा ।

New York America (न्यु यार्क अमेरिका) ।

0°F से 30°F .

दो ।

पेट्रोल ।

पोल्टीक् ।

प्रश्न क्र. - 4.

अ) राजमल पी. देवदास जी ने अपनी पुस्तिका The Text Book of Home Science मे कार्यसरलीकरण कुछ इस तरह परिभाषित किया है की - न्युनतम मात्रा मे समय एवं शक्ति का उपयोग कर किसी कार्य को सम्मय पुरा करने की तकनीक् कार्यसरलीकरण कहलाती है ।

4

प्रश्न क्र.

(ग)
उपभोक्ता वे व्यक्ति होते है, जो अपनी अपनी अवश्यकताओ के लिए चिजे एव सेवाँए खरीदते है।

लोगों को सही एवं उचित भोज्य पदार्थों और पोषण के बारे मे शिक्षा देना ही पोषण शिक्षा कहलाता है।

(i) साइट्रिक ऐसिड
(ii) ऐसिटिक ऐसिड

(छ)
उ. = भोजन पदार्थों का दूषित होना, जिससे वह खाने योग्य नहीं रहते है, यह भोजन विषाक्तता है।

(फ)
उ. भारत मे बंगाल का कांथा प्रसिद्ध है।

MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. – 5

I		II
उत्पाद की जानकारी	–	लेबल
विटामिन D	–	रिकेट्स
वर्जित खाद्य पदार्थ	–	तंबाकू
पश्चुराइजेशन	–	दूध
रेशमी वस्त्र	–	गोंद

प्रश्न क्र. – 6

(अथवा)

उत्तर- मेकॉइवर एव पेच के अनुसार - परिवार यौन सम्बन्धों पर आधारित एक ऐसा समुह होता है, जिसमें एक बालक का पालन - पोषण आशानी से किया जा सकता है।

BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 7

उत्तर => कुपोषण — कुपोषण एक ऐसी स्थति है जिसमे मानत के शरीर पर शारीरिक एवं मासीक प्रभाव पड़ता है तथा यह किसी भोज्य पदार्थ की कमी एक अधिकता से सेवन करने से होता है। और पोष्क तत्वों के आभाव से भी कुपोषण का कारण है।

B
S
E

प्रश्न क्र. - 8

उ. दुरवर्ती विधिया

पोषण शिक्षा की दुरवर्ती विधियो के नाम निम्नलिखित है -

1. T.V के द्वारा,
2. रेडियो,

कंम्प्युटर,

फिल्म एवं विडियो,

सेटलाइट के द्वारा

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र - 9

(अथवा)

उत्तर→ डिब्बाबंदी :- डिब्बाबंदी और केनिंग का अर्थ है धातु या टीन के डब्बों मे फलों एवं सब्जियों को सरक्षित रखना। तथा डिब्बाबंदी खाद्य संरक्षण का एक बहुत अच्छा विकल्प है। डिब्बाबंदी के द्वारा खाद्य पदार्थ के यातायत मे भी आसानी होती है तथा केनिंग किये गए भोजन के यात्रा मे ले जाने पर भी अच्छी सुविधा मिलती है, पहले डिब्बाबंदी का कार्य औद्योगिक स्तर पर ही किया जाता था, परन्तु अब इसकी मशीन आशानी से उपलब्ध होने के कारण यह कार्य डिब्बाबंदी का कार्य भी शीघ्रता से हो जाता है।

P.T.O

प्रश्न क्र

प्रश्न क्र. – 10.

(अथवा)

उत्तर → हैजा रोग के दो लक्षण निम्न है –

1 हैजा मे रोगी का शरीर कमजोर हो जाता है, पेट मे दर्द, तथा शरीर और बदन दर्द करने लगता है।

2 यह एक संक्रमण रोग है तथा इसमे रोगी को दस्त और उल्टी होने लगती है।

प्रश्न क्र. – 11

उ० → कलफ लगाने के उद्देश्य –

कलफ या स्टार्च से वस्त्र पर की आधार प्राप्त होता है। कलफ लगाने से वस्त्र और अधिक चमकीला हो जाता है तथा कलफ लगाने से सूती वस्त्र के सूक्ष्म छिद्र भर जाते है, जिससे उनमे धूल और मिट्टी के कण नहीं प्रवेश कर पाते है, तथा वस्त्र अधिक दिनों तक साफ रहता है। कलफ कई प्राकर के होते है–

प्रश्न क्र.

जैसे — चावल का कलफ, आरारोट का कलफ, गेहूं और मक्के का कलफ, गोंद का ~~कल~~ कलफ आदि।

प्रश्न क्र. - 12

उत्तर→ छपाई → किसी भी वस्त्र पर ब्लॉक एक ठप्पे की सहायता से नमूनों को ~~छपाई~~ छापा की जाता है इसे ही छपाई या ब्लॉक प्रिंटिंग कहते हैं।

प्रश्न क्र. - 13

(अथवा)

उत्तर→ शुष्क धुलाई → सभी प्रकार के वस्त्रों को पानी की सहायता से नहीं धोया जा सकता है, कुछ कीमती, रेशमी, मुलायम वस्त्रों को शुष्क धुलाई की सहायता से धोया जाता है, शुष्क धुलाई से वस्त्रों की चमक बनी रहती तथा वस्त्र और अधिक आकर्षक लगता है। शुष्क धुलाई पेट्रोल की सहायता से कि

BOARD OF SECONDARY EDUCATION, MADHYA PRADESH, BHOPAL
मध्यप्रदेश

प्रश्न क्र.

जाती है। तथा यह भी कई प्रकार की होती है, जैसे – प्राचिन विधि,
1. स्पंज विधि,
2. ड्राय क्लिनिंग पम्प विधि
3. अविशोषण विधि,
4. आदि।

प्रश्न क्र. - 14

(अथवा)

उत्तर ⇒ वाशिंग मशीन के लाभ निम्नलिखित है :-

1. वाशिंग मशीन का उपयोग करने से गृहिणी की समय और शक्ति की बचत होती है।

वाशिंग मशीन मे वस्त्र जल्दी धुल जाते है, तथा अच्छे तरह से साफ एवं स्वच्छ हो जाता है।

वाशिंग मशीन मे कपड़े सुखाने की अच्छी व्यवस्था होती है, जिसमे कपड़े अच्छी तरह सुख भी जाते है।

(11)

BOARD OF SECONDARY EDUCATION, MADHYA PRADESH, BHOPAL

प्रश्न क्र.

वाशिंग मशीन गृहिणी के लिए बहुत अच्छा आधुनिक उपकरण है तथा इससे गृहिणी के समय की बचत होती है तथा उसे थकान का अनुभव कम होता है।

प्रश्न क्र. - 15

(अथवा)

उत्तर →

पैकेजिंग :- पैकेजिंग का सम्बन्ध उस कागा कागज़ से है जिसमे वस्तुओ के पैक किया जाता है। पैकेजिंग की सहायता से वस्तु को उठाने मे भी सहायता मि मिलती है, तथा अच्छी तरह से पैक की गई वस्तु खरीदने वाले व व्यक्ति को वस्तु खरीदने के लिए लालयीत करति है। तथा पैकेजिंग आकर्षण का कार्य भी करती है।

पैकेजिंग के दो लाभ निम्नलिखित है —

1. पैकेजिंग से वस्तु के यातायात मे सहायता मिलाती मिलति है।

2. पैकेजिंग से वस्तु मे मिलावट की सम्ब सम्भावना कम हो जाती है।

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 16

उत्तर → **खाद्य संरक्षण :-**

खाद्य संरक्षण का अर्थ है किसी भी खाद्य सामग्री को उसकी किश्म खराब किए बिना तथा उसमें उपस्थित पोषक तत्वों को नष्ट किए बिना लम्बे समय तक उपयोग मे लाया जाए तथा लम्बे समय तक संरक्षित रखना

खाद्य संरक्षण के तीन उद्देश्य निम्नलिखित है -

1. खाद्य संरक्षण की सहायता से भोजन पदार्थों को किसी भी मौसम मे प्राप्त किया जा सकता है।

युद्ध, अकाल, बाढ़ आदि के समय मे सेना तथा लोगों तक संरक्षित भोजन आशानी से पहुँचाया जा सकता है।

अंतरिक्ष यात्रा या किसी बर्फिले इलाके मे जाने पर संरक्षित खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 17

(अथवा)

उत्तर => आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले तीन कारक निम्नलिखित है :-

1. आयु
2. लिंग
3. शारीरिक श्रम
4. जल वायु
5. आर्थिक स्थिति
6. समाजिक कारण
7. धार्मिक कारण

1. आयु - किसी भी व्यक्ति का आहार आयोजन उसकी आयु के अनुशार ही किया जाता है, एक ~~बच्चे~~ व्यशक व्यक्ति के अपेक्षा एक बच्चे को अधिक पोषक तत्वों एव आहार चाहिए होता है. क्युकि आहार से केवल ~~उसकी~~ उसको ऊर्जा और शक्ति ही नहीं प्राप्त होती है. बल्की वह उसके शारिरिक एव मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है।

प्रश्न क्र.

लिंग – आहार आयोजन लिंग के अनुशार करना चाहिए . क्योंकि एक स्त्री के अपेक्षा पुरुष को अधिक आहार की आवश्यकता होती है। क्योंकि स्त्रीयो का भार कम होता है और वह कार्य भी पुरुषो के अपेक्षा कम करती है। तथा दोनो के भोजन पोषक तत्व का समावेश होना चाहिए।

शारीरिक श्रम – जो व्यक्ति जितना अधिक कार्य करता है उसे उतने भोजन की आवश्यकता होती है . तथा अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति को ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्व देना चाहिए जैसे – कार्बोहाइड्रेट , वसा , प्रोटिन आदि । तथा मांसिक कार्य करने वाले व्यक्ति को भी प्रोटिन युक्त भोज्य पदार्थ देना चाहिए ।

E
S
E

P.T.O

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 18.

(C) F.A.O

उत्तर ⇒ **FOOD and AGRACULTURE Organization**

आहार एवं कृषि सगठन

कम कि विकसित देशो मे आहार एव कृषि सम्बंधित समस्याओ को दूर करने मे आहार एवं कृषि सगठन (FAO) अपनी विश्व व्यापि रूचि रखता है। इसके द्वारा भोजन और कृषि सम्बंधिक कई पत्रिकाए विश्व-स्तर पर प्रकाशित कि जाति है। आहार एवं कृषि सगठन के द्वारा अन्य कृषि सम्बंधित साहित्य भी विश्वस्तर पर वितरण किए जाते है जिससे लोगो को कृषि और आहार के सम्बन्ध मे प्रोत्साहित किया जाता है। तथा आहार एवं कृषि सगठन (FAO) कि स्थापना 16 अक्टुबर 1945 मे कि गई थी और इसका मुख्य कार्यालय रोम, इटली मे उपस्थित है।

F.A.O के उद्देश्य निम्नलिखित है —

1. कुपोषण से पिड़ित व्यक्तियो मे कुपोषण से लड़ने की क्षमता उत्पन्न करना।

BSE

EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

कई बिमारियो के टिके उपलब्ध करवाना।
ग्रामिण इलाको मे कृषि सम्बंधित उपकरण। उपलब्ध करवाना ।
मतस्य पालन मे साहता प्रदान करना।

F.A.O की सहायता से सन् 1974 मे एक स्वास्थ्य सभी का आयोजिन किया गया था । जिसमे भोज्य पोषण सम्बधित तथा कुपोषण से लड़ने के लिए कई निर्णय लिए गए। तथा F.A.O के 50 विशेषज्ञ हर साल देशभर मे प्रतिनिधित किए जाते है।

प्रश्न - 19

उत्तर → मकान का चयन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान मे रखना चाहिए

मकान पॉर्क, स्कूल के समीप हो
सिलन युक्त, अंधेरी गलियो मे न हो,
कसाईखाने के पास न हो,
मॉल, बैंक के समीप हो
रेलवे स्टेशन और शोर से दुर हो

MADHYAPRADESH BHOPAL BOARDOFSECONDARYEDUCATION

प्रश्न क्र.

1. मकान पार्क, स्कूल के समीप हो —

हम मकान का चयन करते समय यह ध्यान मे रखना चाहिए की मकान के समीप पार्क तथा कोई प्लेग्राउंड हो जिससे बच्चो को खेलने के लिए घर के समिप एक सुरक्षित जगह मिल सके तथा स्कूल भी घर के आस-पास होनी चाहिए।

B
S
E

2. शेलनयुक्त, अंधेरी गलियो मे मकान न हो —

कभी भी मकान चयन करते समय शेलन युक्त, और अंधेरी गलिया मे मकान का चयन नही करना चाहिए। इससे मकान मे प्रकाश का अभाव रहेगा, तथा सूर्य का प्रकाश मकान मे नही पहुंच पाएगा और शिलन युक्त स्थानो पर मच्छर, मक्खीया जल्दी पनपते है इससे मकान मे रहने पर हमे कई बिमाँरिया हो सकती है।

3. कशाईखाने के पास न हो — मकान कभी भी कशाईखाने के पास नही होना चाहिए क्योंकि,

बाग पूर्व पृष्ठ

प्रश्न क्र.

कशाईखाने के समीप मकान होने पर घर मे बदबू और दूषित और मकान मे निरन्तर गंदगी बारा आदि रहेगी।

4. मॉल, बैंक के पास हो —

मकान मॉल तथा बैंक जैसी जगहो के समीप होना चाहिए इससे ~~कभी आव~~ ~~क~~ घर का तथा रोज़मर्रा का सामान खरीदने के लिए मकान से दूर नही जाना पड़ेगा, तथा मकान के समीप ही हमे ~~क~~ हमारी आवश्यकता के अनुशार सभी वस्तुए उपलब्ध हो जाएगी।

5. रेल्वे स्टेशन और शोर से दूर हो —

मकान हमेशा रेल्वेस्टेशन जैसी शोर शराबे ~~वाली~~ वाले स्थान से दूर ही होना चाहिए। तथा अत्यधिक शोर ~~हमारे~~ ~~स्था~~ मे रहना ~~हमारे~~ हमारे स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा नही होता है।

BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. - 20.

उत्तर→ **टाइफॉइड रोग के कारण :-**

टाइफॉइड रोग होने का मुख्य कारण यह है कि यह सालमोनेला टाइफोसा नामक रोगाणु द्वारा फैलता है तथा टाइफाइड मे रोगी को ज्वर हो जाता था और शरीर कमजोर हो जाता है।

B
S
E

टाइफॉइड रोग के उपचार :-

1. रोगी को डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए, तथा डॉक्टर द्वारा ~~दिए~~ मे दी गई दवाईयो को समय अनुशार लेना चाहिए।
2. रोगी को आराम करना चाहिए।
3. रोगी को तला भोजन नही देना चाहिए।
4. रोगी को जल्दी पचने वाला, तरल और गाढ़ा भोजन देना चाहिए।
5. टाइफाइड रोग मे रोगी को सबसे दूर रखना चाहिए, जिससे दूसरो को यह रोग न हो। क्योकी रोगी के सम्पर्क मे आने पर स्वस्थ व्यक्ति भी रोग से ग्रस्ति हो सकता है।

प्र क्र.

6. टाइफाइड से पिड़ित व्यक्ति के की अच्छी तरह से देखभाल करनी चाहिए ।

तथ रोगी के मल - मूत्र को विषक्रमित कर देना चाहिए ।

रोगी के वस्त्रों को जला देना चाहिए ।

B
S
E